<u>בעיות שינה-</u>

התינוק של השכנה ישן כל הלילה אז למה שלי מתעורר כל שעה?

אם שאלת את עצמך את השאלה הזאת, תדעי לך שאת לא לבד. נכון, יש גם תינוקות שישנים לילה שלם מגיל חודש אבל בינינו, רוב התינוקות ממשיכים להתעורר. נשאלות שתי שאלות מרכזיות: למה? ועד מתי?

תינוקות יונקים נוטים להתעורר יותר מתינוקות הניזונים מבקבוק. הסיבה לכך היא שההנקה הינה מזון מותאם יותר אשר מתעכל מהר יותר ולכן כאשר התינוק צעיר, הוא נעשה רעב ומתעורר שוב ושוב לאכול. ברבים מהמקרים, הרגל ההתעוררות לצורך הנקה מתקבע והתינוק ממשיך להתעורר באופן תדיר גם כשגופו כבר אינו זקוק למזון בלילות. מחזור שינה של תינוק עורך כשעה (שלנו המבוגרים אורך כשעה וחצי). בסוף כל מחזור שינה, גם אצלנו המבוגרים, ישנה יקיצה קצרה. אנחנו המבוגרים, נסתובב, נהפוך את הכרית ונחזור לישון מבלי להיות מודעים לכך. תינוק, אשר טרם למד להרגיע את עצמו, יזדקק להורה על מנת להירדם מחדש, לרוב על ידי הנקה. המצב מחמיר כאשר ישנה צמיחת שיניים או צינון, המקטינים את הסיכוי של התינוק להירדם מחדש ספונטנית לאחר יקיצה.

בגיל 10 חודשים עד שנה, כאשר התינוק אוכל מזון מוצק באופן תקין, הוא כבר אינו זקוק מבחינה תזונתית להנקת / בקבוק לילה. במידה והתינוק עדיין מתעורר לינוק/ לאכול מבקבוק בגיל שנה, אפשר לגמול אותו מהזנת לילה ובדרך זו לעזור לו לפתח יכולת חשובה ביותר של וויסות הרגעה עצמית אשר תשרת אותו בהמשך חייו גם במשך היום.

תינוקות שונים בטמפרמנט שלהם. חלקם יגמלו מהזנת לילה בקלות ויחלו לישון לילה שלם (לילה שלם נחשב עד 05:00 בבוקר). תינוקות אחרים לא יצליחו להיגמל, יבלבלו את ההורים בנוגע לצורך האמיתי שלהם בהזנת לילה וישאירו אותם חסרי אונים ומאוד עייפים.

במספר מפגשים של הדרכת הורים ניתן לבנות תהליך מתאים למשפחה הספציפית באופן שיהיה אפשרי ליישום ויניב הצלחה.

בעיות שינה קיימות גם אצל ילדים גדולים יותר ולרוב קשורות לחרדת פרידה. גם בעיות שינה מסוג זה ניתן לפתור בהדרכה הורית/ טיפול דיאדי.